

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У РОЗВИТКУ СТУДЕНТА**

**Блошенко О.І.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Фізична культура і спорт представляють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства достатньо високе – регулярні заняття фізичною культурою і спортом здатні впливати на розвиток суспільних відносин й формування й розвиток особистості студента. Специфіка діяльності педагога фізичної культури, суб'єкта педагогічної діяльності, пов'язана з особливостями об'єкту діяльності, студентами. Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних дій та самовиховання. Головний очікуваний результат діяльності педагога фізичної культури – формування фізичної культури студента, як основи гармонійного розвитку особистості, зміцнення його здоров'я, підвищення працездатності. Головні завдання викладача фізичної культури у фізичному вихованні – освітня, розвиваюча, оздоровча, виховна. Вирішити ці завдання допомагають заздалегідь сплановані, методично правильно організовані, цікаві й емоційні заняття з фізичного виховання. Вплив занять фізичною культурою і спортом на становлення особистості студента має важливе соціальне значення, тому, що сучасні умови життя (як на виробництві, так й у побуті) призводять до неминучого зниження рухової активності людини – знижена рухова активність, у свою чергу, веде до зниження тренуваності організму, що впливає на зниження розумової й фізичної працездатності. Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента. В процесі систематичних занять відбувається моральне, розумове, трудове й естетичне виховання особистості студента. Викладацький практичний досвід показує, що у студентів, включених в систематичні заняття з фізичного виховання, які проявляють високу активність на них, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально орієнтованих установок і більш високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику в свою адресу. Цієї категорії студентів більшою мірою притаманні відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони більш успішно взаємодіють у роботі, що вимагає систематичної напруги організму, їм легше дається ефективний самоконтроль. Все це вказує на ґрунтовний позитивний вплив регулярних фізичних навантажень у процесі занять на особистість студентів.